



Månadsnytt

Årgång 28 – Nr 1 – Januari 2012

Sveriges Pensionärsförbund – Seniororganisationen i tiden
Karlskogaföreningen



De här fem var i tjänst på Lördagsträffen 10 december: Gunnel Wilsby, Gunnel Avander, Majken Lasson, Marita Björndahl och bakom alla damerna Oliver Eiderbrant. Läs mer på sidan 6. Foto: Allan Hede

**Kom ihåg
ÅRSMÖTET
tisdag 31 januari!
Se notis på sidan 3**

**Egen träning –
goda råd från
sjukgymnast
på sidan 4**

**Okloka listan –
om mediciner
vi inte bör äta
Läs på sidan 9!**

Almanackan

(Sparas lämpligen till nästa nummer av Månadsnytt)

Manusstopp för nästa nummer av Månadsnytt tisdagen den 14 januari.

Distribution fredagen den 24 januari.

Måndag 30 januari kl. 14.00

Träffen. Stickkafé.

Tisdag 31 januari kl. 14.00

ÅRSMÖTE. Missionskyrkans kyrksal

Bo Fransson – Jussi Björling i bild, ord och ton. Se notis! Anmälan till exp. tel. 302 40 senast 30 januari före kl. 11.30

Torsdag 2 februari kl. 14.00

Träffen. Kafferepet.

Måndag 13 februari kl. 14.00

Träffen. Stickkafé.

Torsdag 16 februari kl. 14.00

Träffen. Kafferepet.

Tisdag 21 februari kl. 14.00

Vetgiriga Veteraner. Missionskyrkans samlingsal. **Catarina Forsberg** – att arbeta som chefredaktör för en lokaltidning. Se notis! Anmälan till exp. tel. 302 40 senast måndag 20 februari kl. 11.30.

Måndag 27 februari kl. 14.00

Träffen. Stickkafé.

Torsdag 1 mars kl. 14.00

Träffen. Kafferepet.



Vetgiriga veteraner

Tisdagen den 21 februari kl 14.00

i Missionskyrkans Mariasal

Program:

Catarina Forsberg – att arbeta som chefredaktör för en lokaltidning

För knappt två år sedan besöktes vi av Karlskoga Tidnings dåvarande chefredaktör Jonas Klint som höll ett populärt och välbesökt kåseri om sin yrkesroll.

Catarina har nu varit chefredaktör i knappt ett år. Hon berättar för oss om glädjeämnen och problem med sin yrkesroll.

Efteråt dricker vi kaffe och umgås.

Anmälan till expeditionen tel 302 40 senast dagen före.

Hjärtligt välkomna!

Passa också på att i din almanacka boka vårens återstående veteranträffar:

Tisdag 20 mars

Torsten Rönn och Gunilla Grafström – en resa till Antarktis med omnejd.

Tisdag 17 april

Barbro Nordenhäll – att arbeta som läkare vid nordligaste delen av Grönland.

Kjell Selander

Vi hälsar följande nya medlemmar välkomna

Inger o Sten-Åke Bengtsson, Tällekullen 208

Lennart Winnfors, Boåsvägen 32

Ansvarig utgivare:

Redaktionskommitté:

Annonser:

Kansli och expedition:

Föreningens ordförande:

Föreningens sekreterare:

Föreningens kassör:

Föreningens hemsida:

Föreningens PlusGiro:

Föreningens Bankgiro:

Tryckning:

Kajsa Werner, tel 072-277 99 39. E-post: kajsa.werner@folkbildning.net

Birgitta Hede, Roland Ekelund och Majken Lasson. E-post: m-nytt@blixmail.se

Vakant

SPF, Solbringen 80, Loviselundsvägen 73, 691 83 Karlskoga. Tel 302 40.

E-post: spfkarlskoga@telia.com Öppen vardagar kl. 10-12.

Kajsa Werner, tel 072-277 99 39. E-post: kajsa.werner@folkbildning.net

Birgitta Hede, tel 536 02. E-post: hede.birgitta@telia.com

Leila Raudsaar, tel 181 01. E-post: leila@raudsaar.com

www.spfkarlskoga.se E-post: christer@lasson.st

94 41 25-4

5715-5640

Karlskoga Grafiska, tel 300 53. E-post: grafiska@telia.com



Ordföranden har ordet

”Det nya åldrandet” talar forskaren Ingmar Skoog om. I ett stort, flerårigt projekt vid Göteborgs universitet har man jämfört 1970-talets pensionärer med 2000-talets. Och projektet visar att äldre idag är friskare, piggare och smartare



än de äldre var på 70-talet. De är också mer utåtriktade och talar mer med sina grannar. Fler är gifta idag - och fler är skilda. Men samtidigt har andelen som känner sig ensamma ökat. Och demenssjukdomarna har inte minskat, jämfört med 70-talet, men andelen som behöver personlig hjälp med städning har minskat från 25 procent till 12 procent. Men hur vet man att de äldre blivit smartare? Det har forskarna kollat med hjälp av intelligenstester och dagens 70-åringar klarar dessa bättre, vilket troligen beror på längre skolutbildning. 40 procent av äldre människor idag har utbildning utöver grundskolan.

Uppgifterna är väl inte så överraskande, med tanke på den medicinska och tekniska utvecklingen. Och vi har våra pensionärsföreningar, som erbjuder friskvård och kultur i olika former. I England t.ex. finns inga pensionärsföreningar.

Det som oroar mig litet, trots de positiva rönen, är slutklämmen:

– Vår slutsats är att dagens pensionärer i stort sett är friskare och piggare än de var för 30 år sedan.

– Detta kan vara intressant både i diskussionen om när den obligatoriska pensionsåldern ska förläggas och med tanke på de stora årskullar som nu når pensionsåldern, säger Ingmar Skoog.

Antyder han att det är fritt fram för höjd pensionsålder? Det finns naturligtvis flera, som gärna vill fortsätta arbeta efter 65, men det finns ju också de, som knappt orkar till 65 på grund av fysiskt och/eller psykiskt krävande arbetsuppgifter.

Kajsa Werner

SPF Karlskoga

Ordinarie årsmöte

**31 januari 2012 kl.14.00
i Missionskyrkan, kyrksalen**

Program

Välkomsthälsning

Kajsa Werner, ordförande

Parentation över avlidna medlemmar:
Monica Albertus och **Kjell Selander**

Psalmen “Härlig är jorden” sjungs unisont

Årsmötesförhandlingar

Avtackningar

Därefter kaffepaus i Mariasalen.

Bo Fransson berättar med bilder, video, ord och musik om **Jussi Björling**.

OBS! Anmälan till expeditionen tel 302 40 senast dagen före. **OBS!**

Obs!

Medlemsavgift för 2012

Du får inbetalningskort för medlemsavgiften tillsammans med detta nummer av Månadsnytt!

Kom ihåg att betala den snarast!

Råd för egen träning

Vad händer när man blir gammal? Om vi inte har märkt det själva fick vi svaret av sjukgymnasten Jonas Backman, när han besökte Månadsmötet och gav tips för självträning.

Med ökande ålder går vi långsammare, vi blir fortare trötta, vi vill vila mer, etc. Denna ökande inaktivitet påverkar oss i vårt dagliga liv, vilket lätt kan leda till diverse sjukdomar, om man inte gör något åt det.

Det finns många sjukdomar som kan sägas vara direkt relaterade till inaktivitet på gamla dar men som kan förebyggas genom träning. En sådan sjukdom är diabetes, som är mycket vanlig idag och som i sin tur kan bli en inkörsport till andra sjukdomar. Demens kan förebyggas med litet tyngre styrketräning. Som en kuriositet nämndes att hos damer över 65 år tycks träning ge bäst effekt.

Smygträning för hälsans skull

Om man känner att man kanske är för inaktiv i sitt dagliga liv kan man göra olika enkla övningar. Jonas Backman visade ett par exempel. Med enkla "redskap" kan man göra olika övningar hemma, t ex balansövning på en rund platta eller en mjuk balansklocka, styrketräning med ett långt gummiband under foten eller fäst i ett dörrhandtag. Utan "redskap" kan man t ex stå växelvis på tå och häl för att öva upp styrkan i foten och öka balansförmågan. I facktidsningen "Fysioterapi", som delades ut efter föredraget, visas enkla övningar i sittande ställning.

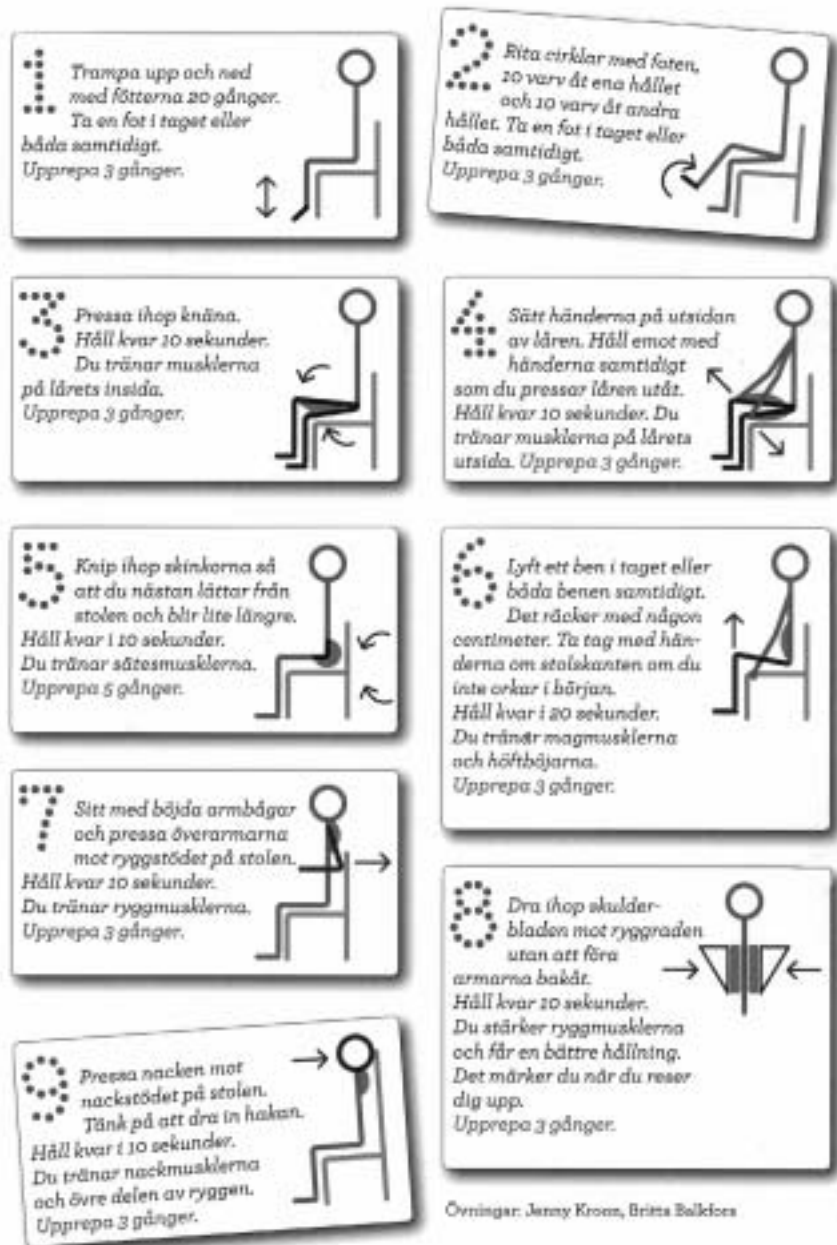
Raka vägen till en sjukgymnast

Direkt tillgång till en sjukgymnast utan föregående läkar-

remiss råder numera i alla Sveriges landsting. Det är bara att kontakta närmaste sjukgymnast för hjälp med träning och gymnastik. Men 46 % av vår befolkning känner inte till detta. Om du har tillgång till en dator kan du läsa mera om detta på www.sjukgymnastforbundet.se/remissfritt.

Det är viktigt med anpassad sjukgymnastik, så att man inte tränar för hårt. Sjukgymnasten hjälper dig med detta. Kostnaden per besök är 80:- (alltså samma som för besök/ behandling hos sjuksköterska). Frikort gäller för ett överenskommet antal besök.

Roland Ekelund



Övningar: Jenny Kroon, Britta Balkfors

Smygträna för hälsans skull! (ur Fysioterapi 2011)

Klubbmästarens funderingar

I samråd med styrelsen har jag fått i uppdrag att ”förnya” våra aktiviteter, och som en följd av detta gör jag under våren ett test på vad ni som medlemmar kan vara intresserade av (vissa har redan hört av sig med några förslag).

Jag planerar att ha 1 aktivitet per månad med följande upplägg:

Januari

Vinprovning på Pärлтuppen 27 januari.

Februari

Studiebesök på Löfbergs Lila eller Wermlandstidningen 23 februari. Se notis nedan!

Mars

Sten & Stanley 50-årsjubileumskonsert 16 mars. Se notis sid 7!

Studiebesök i Karlstad: Löfbergs Lila eller Wermlandstidningen

Deltagarna delas upp på de två besöksmålen. 23 februari. Avresa kl 08.50 (påstigning meddelas när anmälan inkommit).

Det finns 16 platser på Löfbergs Lila och 25 platser på Wermlandstidningen och de kan inte ta fler besökande/tillfälle, alltså gäller: Först till kvarn på respektive plats.

Besöken startar kl. 10.00 och tar ca 1,5 tim. De avslutas med kaffe varefter lunch intas kl.12.15 på hotell Fröding. Beräknad hemkomst ca kl. 16.00.

Kostnad totalt 200.-/pers.

Anmälan till SPF:s expedition tel 302 40.

April

Pubafton med någon typisk musik, kväll eller lokal är ännu inte bokad. Här måste jag ganska omgående få reda på hur stort intresse det finns för denna kväll (eventuellt boka hel lokal).

Maj

Utflykt. Om alla tillstånd blir klara åker vi rälsbuss ToR Karlskoga-Nora med lunch på stadshotellet.

Intresset och tillströmningen på de planerade utflykterna kommer att bedömas vid vårterminens slut, vid svagt intresse betyder det väl att jag inte ”träffat rätt”.

Medlemmarna bestämmer

Det är ni medlemmar som bestämmer vad ni vill att vi skall arrangera, så utan era synpunkter, positiva som negativa, blir det inget bra resultat.

Enklast är att skicka dessa på min e-post: lars.hoerman@telia.com men ni är hjärtligt välkomna med lappar till expeditionen med dessa önskemål.

Hör av Er!

Lars Hörman

Rättelse

Tyvärr har Tryckfelsniss varit framme i novembernumret Nr 8 2011 av Månadsnytt. I Ullas spalt på sidan 14 står det att både kommunalskatten och landstingskatten skulle höjas. Detta är fel, eftersom landstings-skattehöjningen ”växlas” mot motsvarande del av kommunalskattehöjningen, så att **den totala skattehöjningen stannar vid 95 öre** och ingenting annat. Vi beklagar felet.

Allt under ett tak!

Öppet alla dagar 8-21

Telefon 676 70

MAXI
ICA STORMARKNAD
KARLSKOGA

Lucia på Lördagsträffen och Vetgiriga Veteraner

Barn från Rävåsskolan

Den 10 december fick Lördagsträffen besök av ett Luciatåg från klass 2 på Rävåsskolan. Det var 6 lucior, några tärnor, tre tomtar och en pepparkaksgubbe. Alla sjöng av hjärtans lust, förutom luciasången alla de andra sångerna som hör till. De fick kraftiga applåder och bjöds på saft.

Som många kanske redan vet, kommer två av Lördagsträffens funktionärer att lämna sitt uppdrag. Oliver Eiderbrant har skött om det praktiska och ekonomiska. Majken Lasson har med kontakter och idogt arbete lyckats ordna omväxlande program varannan lördag. Det har varit föredrag från vitt skilda områden, utställningar (där Marita Björndahl har hjälpt till mycket med det praktiska arbetet) och underhållning. Oliver tackade Majken för det fina samarbetet och hon återgäldade naturligtvis.

Majken och Oliver fick också ett tack från hela SPF framfört av Kajsa Werner. När detta publiceras vet vi ännu inte om det blir någon efterträdare som håller i verksamheten.



Karlskogas lucia

I december inföll dagen för Vetgiriga Veteraner just på lucia och vi fick besök av Karlskogas lucia med tärnor. Det var en mycket stämningsfull stund med vacker sång.

Efter luciabesöket vidtog det sedvanliga kaffesamkvämet. Hans Jonsson gladdade besökarna med dikter på värmländskt mål. Mest minnesvärd är hans egen "översättning" av Viktor Rydbergs "Tomten".

Text: Birgitta Hede

Foto: Allan Hede

Hantverksutställning på Lördagsträffen

Karin "Salvia" Eriksson och Ann-Mari Gustafsson fyllde väggar och bord med sina alster på Lördagsträffen den 26 november. Karin hade tröjor, jackor, vantar m.m. i ull och halsdukar i skönt siden. Ann-Mari hade handvävda trasmattor i olika kulörer så det fanns många lämpliga julklappar att inhandla. Det var många besökare denna lördag och god omsättning på varorna.

En matta köptes av Lördagsträffen och såldes som vinst i ett lotteri. Vinstdragning skedde lördagen därpå. Den lyckliga vinnaren blev Gunnel Avander.

Text och foto: Majken Lasson



Månadens trafikspalt

Planera din bilresa

Då man skall göra en längre biltur bör man planera och åtgärda vissa saker innan resan. Det gäller både teknisk tillsyn av bilen samt förberedelse före starten.

Kontrollera

Kontrollera och fyll på olja, kylarvätska, spolarvätska samt syranivån i batteriet. Pumpa däcken, kolla torkarblad och belysning.

För säkerhets skull - ta med startkablar, bogserlina och reservlampor. Givetvis har man en väl fungerande ficklampa och extra reflexer i beredskap om man råkar få motorstopp i mörker.

Välj resdag

Som pensionär kan man lyckligtvis bestämma avresedatum själv och undvika större helger samt dåligt väglag. Starta utvilad. Lägg in rejäla pauser och byt av varandra om ni är fler i bilen som kan köra.

Bilbälten

Bilbälten skall användas av samtliga i bilen.

Trafikintensitet, väglag och sikt kan variera, så tänk på att alltid hålla betryggande avstånd till framförvarande fordon. Ta tid på dig och låt själva resan bli en upplevelse.

Lycklig resa önskas alla.

Per-Olov Backman
Trafikombud

Fredag 16 mars kl. 19

går vi på

Sten & Stanleys 50-årsjubileumskonsert

i Degerfors Folkets Hus.

Pris: **295 kr** (+ bokningskostnad)

Obs! Det är 100 kr lägre
än normalt biljettpreis.

Köp biljetter på Biljettstället.

Ta med denna tidning
eller ditt medlemskort i SPF
för att få rabatten.

Samma pris gäller på föreställningen
lördag 17 mars kl. 19.

Har du frågor?

Kontakta Lars Hörman på tel 535 21
eller mail lars.hoerman@telia.com

**Skynda, skynda,
biljetterna kommer att ta slut!**

Fria ord!

Det är rubriken på vår insändarspalt. Tyvärr får vi mycket sällan några bidrag till den.

Är det ingen som tycker något?

Regeln är att man får vara anonym i tidningen, men namn och adress måste lämnas till redaktionen. Det gäller som bekant alltid för insändare.



Loviselundsvägen 59, Karlskoga • 0586-343 43 • www.smakbiten.info

Soppor, sallader, pajer, lasagne, smörgåsar, smörgåstårter.

Allt är hemlagat!

Glutenfria/laktosfria alternativ finns.



*Vi finns, om
du behöver oss!*

Med personligt engagemang
präglat av omtanke och
valfrihet, hjälper vi dig med
allt som rör en stilfull och
värdig begravning.

Varmt välkommen !

Värmlandsvägen 2
Karlskoga
Tel: 0586 - 534 10

FONUS

Jour dygnet runt • fonus.se

Var finns ditt testamente?

Tyvärr försvinner ofta testamenten. Hur blir
arvsfördelningen då? Förvarar du det hos
oss garanterar vi att det kommer fram.

Vi hjälper dig, för en tryggare vardag.

Värmlandsvägen 2, Karlskoga.
Tel 0586-545 72.



Gör vi den godaste semlan i Karlskoga?

Det avgör du!

Utnyttja vårt provsmakningserbjudande och
avnjut våra erkänt goda hembakade semlor.

Klipp ut annonsen! Tag med den och några
goda vänner och köp kaffe och en semla för:

30:-

per person (ord pris 45:-)



Centralplan 2, Karlskoga
0586-371 05 • fika@ekeliden.se

Vi har fullständiga rättigheter.

Välkomna till oss året runt!

Vardagar 09.00 - 18.00 • Lördagar 10.00 - 16.00

Erbjudandet gäller t.o.m. påsk.

Svar på Julnötter

1. Ju flera kockar, desto sämre soppa
2. Bättre en fågel i handen än tio i skogen.
3. Man ska inte kasta sten när man sitter i glashus.
4. Det är inte guld allt som glimmar.
5. Liten tuva välter ofta stort lass.
6. Det som göms i snö kommer upp i tö.
7. Stor i orden, liten på jorden.
8. I de djupaste vattnen går de största fiskarna.
9. Man bör inte ropa hej förrän man är över bäcken.
10. En blind höna hittar också ett korn.

Kommentar till Nr 8: Egentligen borde det väl vara
i de lugnaste vattnen.

Vinsten lottades på **Ann-Louise Robertsson** som
får hämta 2 trisslotter på SPF:s exp.

Okloka listan

Med stigande ålder ökar både sjukligheten och förekomsten av tillstånd, t.ex. högt blodtryck, som kan orsaka sjukdomar. Detta gör att många äldre människor medicineras med ett flertal läkemedel.

I genomsnitt får en äldre människa i särskilt boende mer än 10 läkemedel per dag. Rekordet är 39 läkemedel! Samtidigt innebär både sjukdomar och åldrande att leverns och njurarnas förmåga att befria kroppen från läkemedel minskar och att de olika läkemedlens samverkan kan försämra hälsan. Det medför att många äldre människor får allvarliga biverkningar och nyttan blir tveksam. Situationen kompliceras av att många äldre får läkemedel ordinerade av flera olika läkare som inte har en samlad överblick av patientens sjukdomsbild. Varje enskilt läkemedel kan vara väl motiverat av ett visst symptom men den sammanlagda effekten av alla mediciner kan trots detta bli skadlig. Var tredje person över 80 år anses få olämpliga läkemedel!

Socialstyrelsen har i *Indikatorer för god läkemedelsterapi hos äldre* listat mediciner som bör undvikas vid behandling av äldre. Det är flera läkemedel mot tarmsjukdomar, hörsnuva, hjärtarytmi, problem med urinblåsan, smärta, oro, ångest och sömnsvårigheter men även andra mediciner. Äldre som använder dessa mediciner har hög risk för biverkningar.

Här är några frågor som du bör ta för vana att ställa till din läkare när du får nya mediciner utskrivna eller när dina gamla recept förnyas:

1. Hur vet jag att jag har nytta av den här medicinen?
2. Vad händer om jag avstår från medicinen?
3. Är det något särskilt jag bör tänka på då jag tar den här medicinen?
4. Är det bra att jag tar så här många mediciner?
5. Tar du ansvar för helheten?

Om du använder mediciner, gå igenom **Okloka listan**. Den finns att läsa på vår hemsida och finns också på SPF:s expedition. Om du hittar någon medicin där som du använder, visa då listan för din läkare och fråga om det finns någon annan medicin som kan fungera bra för dig.

Det finns viss kritik bland läkare mot listan, men pensionärsföreningarna kommer inte att backa i frågan.

Majken Lasson

Rapport från KPR-möte 29 november

Ingegerd Bennysson höll som vanligt i ordförandeklubban. Budget 2012-2014, avgifter för 2012, Intraphone och framtida boende var några av de punkter som fanns på dagordningen. Budgeten finns än så länge som arbetsmaterial. Glädjande nog har den fått en ramförstärkning, vilket ger förutsättningar bland annat för att dagverksamheten bibehålls och att personalstyrkan förstärks särskilt i semestertider.

Avgifterna för 2012 är uppdaterade utifrån basbeloppet 44 000 kr (42 800 kr 2011).

Minibeloppet	(2011)	2012
Ensamstående	(4832)	4967
Makar	(4082)	4197
Maxtaxan		1760
Måltidsavgift (3 måltider + mellanmål/dag)		3090

(oförändrad).

Lokalutredningens förslag om framtida boende har vi kunnat ta del av i medierna:

De innebär ett nytt vårdboende som ersätter vårdboendeplatser på lasarettet och utökas med 20 platser, samt att servicehusen, Geologen och Högehus avvecklas.

Idag finns 259 personer boende i **servicelägenheter** enligt följande:

Nickkällan	95	Bergmästaren	25
Solbringen	48	Geologen	49
Högehus	16	Torpdalen	26
274 personer bor i vårdboende :			
Skrantahöjden	55	Saxlyckan	48
Björkliden	40	Lötängen	80
Torpdalen	18	Utsikten	23
Treklövern	10		

Efterfrågan på bostäder är just nu inte så stor. Kösituationen har inte ändrats.

Kommande behov av vårdboendplatser ligger mellan 80-100. Platserna på servicehusen tilldelas utifrån bistånd. Frågorna är många.

Är vanlig kö en bättre lösning? Trygghetsboende med vårdar/vårdinnor? Läge? Utemiljön?

Socialnämnden jobbar vidare med lösningar efter Geologen och Högehus.

Intraphone-systemet ger möjlighet till intern information, meddelande till övriga inom hemtjänsten, dokumentation och stöd för anhöriga och personal.

Britt-Marie Danielsson
Ledamot i KPR

Choklad till jul!

Vi var totalt ca 30 godissugna som tillverkade praliner av olika slag under två kvällar i december.

Vi jobbade ihop två och två och fick olika uppgifter. Mattias Färenmark som instruerade oss, hade fullt sjå hela tiden.

Några grupper hade riktigt precisionsarbete, andra jobbade länge med kolakokning och somliga hade problem med att få pralinsmeten att stelna. Men vi var ju ett gäng amatörer, då kan inte allt gå som på räls!

Det var kladdigt, roligt och lite jobbigt också. Vi lade upp våra samlade produktioner på brickor och alla fick sedan plocka ett antal av varje sort. Några exempel på vad vi tillverkade: jordgubbskola, romtryffel, päroncognacstryffel, vaniljtryffel och Pina Coladstryffel. Alla var nöjda och Mattias fick en bok som tack.

Text och foto: Birgitta Hede



Kerstin Hjersing visar hur kladdig man blir.



Mattias Färenmark visar hur man spritsar choklad.



Kajsa Werner jobbar mycket koncentrerat med romchokladen.

80+-träff i adventstid

När Siw Philipson informerade om Kontaktservice och dess förträffliga verksamhet blev vi nog lite till mans förvånade över vilka möjligheter det finns i vår kommun att få hjälp vid olika behov.



Siw Philipson informerade om Kontaktservice.

Fakta om Kontaktservice

Kontaktservice är en ideell förening som bedriver besöksverksamhet, kontaktsamtal och ledsagning för äldre och funktionshindrade. Föreningen är politiskt och religiöst obunden.

Syftet med föreningens verksamhet är att bryta ensamhet och skapa engagemang och glädje som delas ömsesidigt. Vi vill vara ett komplement till anhöriga, hemtjänst och vårdpersonal. Tystnadslöfte är en självklarhet.

Vad kan man få hjälp med?

Alla som vill ha **ledsagning** till exempel vid tandläkar- eller läkarbesök, teater, bio, shoppingrunda, idrottsevenemang, föreningsaktiviteter, kyrkobesök eller liknande kan höra av sig till **Kontaktservice tel. 617 44** två dagar innan. **Hjälpen kostar ingenting!** Sina egna utgifter får var och en betala.



Elever från Kulturskolan sjöng och spelade flöjt.

Besöksverksamheten kan innebära besök eller en pratstund, promenad, läsa en bok eller tidning, tillsammans göra inköp i matvaruaffären eller annan affär, spela kort, lägga pussel eller andra sällskapsspel. Listan kan bli lång.

Kontaktsamtalen kan innebära att någon hör av sig regelbundet via telefon eller besök för att prata en stund. **Bokning sker till tel. 617 44.**

Vi har tur att ha tillgång till denna hjälp i kommunen. Broschyr och anmälningsblanketter finns på vår expedition.

Efter kaffet underhöll fyra elever från Kulturskolan med sång och flöjtmusik med adventsanknytning.

Nästa 80+-träff sker frampå vårkanten.

Britt-Marie Danielsson

Vi behöver en medarbetare i Månadsnyttets redaktion.

Kanske just DU kan hjälpa till?

Din huvuduppgift blir att skaffa annonser.


Du bör ha dator och mail så att annonsörer lätt kan nå dig. Vi har en lista med tidigare annonsörer som kan vara till god hjälp.

”... och sist men inte minst: Du kommer med i ett trevligt team där vi gör Månadsnytt tillsammans.”

Kontakta någon på redaktionen eller ring SPF:s exp. tel 302 40.

Hälsningar Redaktionen

Fastighetsbyrå

Swedbank 

fastighetsbyran.se

Förbered försäljningen med vårt Steget-före-paket, så blir det enklare när det väl är dags.

Funderar du på att sälja din bostad så småningom, är det bra att vara väl förberedd. I vårt kostnadsfria "Steget-före-paket" ingår bland annat värdering, råd om ev. förbättringar, beskrivning och foto-grafering av bostaden. Vi gör också en nettokalkyl som visar hur mycket pengar det blir kvar efter skatter m.m. Men försäljningen startar först när du har hittat ditt nya boende. Kontakta oss så berättar vi mer.

Fyra välutbildade fastighetsmäklare till din tjänst.



Anders

Ann

Mari

Lasse

Telefon 0586-333 02
www.fastighetsbyran.se

Jag har länge kunnat förbättra din syn Nu vill jag hjälpa dig att behålla den



Visste du att så många som 500 000 personer i Sverige bär på någon av de stora ögonsjukdomarna åldersförändringar i gula fläcken, glaukom (grön starr) eller diabetesretinopati? Samtliga av dessa sjukdomar - som främst drabbar äldre och diabetiker går att behandla. Om de upptäcks i tid.

Ögonhälsoundersökningen består av

- Anamnes/patienthistorik
- Synfältundersökning
- Synundersökning
- Ögonbottenfotografering
- Ögontrycksmätning
- Bedömning av ögonläkare
- Ögonrörelse-och samsynundersökning
- Eventuell remiss till ögonläkare

Öka dina chanser till en fortsatt god syn och ögonhälsa hos oss

Boka tid för ögonhälsoundersökning nu!

Nu 595:-

ord pris 795:-, t.o.m 28/10.

Lundströms Optik

Kungsvägen 33, Karlskoga
Tel 530 64



Synhälsan

Några funderingar om världsalltets centrum: då och nu

Sammanställt av Bertil Edling

Så har vi åter passerat en årsvända och kan som vår kung så ”fyndigt” fick till det förra året ”vända blad och gå vidare” och redan har vi hunnit avverka januari och står inför februari. Dessa månader kallades förr Torsmånad och Göjemånad. De har en intressant etymologisk historia. **Torsmånad** är från början en förvrängning av Torre månad. Torre betyder egentligen ”barfrost”. Den gamla guda-läran lär oss att han var son till Snö den Gamle och att man förr offrade till Torre vid midvinterblotet (=24-25 jan) för att få snö och gott skidföre. Snö den Gamle hade också en dotter Göja (eg. Goa) som gav namn åt årets andra månad, **Göjemånad**. ”Nu har Göja sin pälsruska på” (= det blir kallt och snöoväder) står att läsa i Bondepraktikan om Kyndelsmässotid.

Den 13 februari 1633 ägde en uppmärksammad rättegång rum i Rom inför inkquisitionens domstol. Denna hade till uppgift att straffa alla som förbröt sig mot den katolska kyrkans uppfattningar. Åtalad var sin tids främste naturvetenskapsman, italienaren **Galileo Galilei**. Han anklagades för att förneka vad som stod i bibeln och vad den katolska kyrkan i århundraden förkunnat och ursprungligen fått från de gamla grekerna, nämligen att jorden var centrum i vårt universum och kring denna rörde sig sedan både solen och alla himlakroppar, de s.k. sju planethimlarna (det är förresten från dem vi fått uttrycket ”sjunde himlen”). Galileis kritik, förnekande och tankar borde egentligen inte ha överraskat den katolska kyrkan ty idéerna hade framförts redan på 1500-talet av en polsk präst och matematiker **Nikolaus Kopernikus** och då intresserat både påvar och kardinaler. Kyrkan gav också rentav stöd till tryckning av dennes revolutionerande verk ”*Om himlakropparnas kretslopp*”. Men som en kyrkans man var han tveksam att offentliggöra idéerna, eftersom han förstod, att de var högst kontroversiella för kyrkan och det var också först när han låg på sin dödsbädd som boken blev tryckt. Den upplevdes dock som svårbegriplig och förvirrande och sålde dåligt. Det blev först omkring 1600 som turbulensen om innehållet kom och då sattes boken på index, och fördes upp på den katolska kyrkans lista över förbjudna böcker. Från påvehåll fördömdes Kopernikus idé som ”falsk och befängd, formellt



En medeltida världsbild: en vetgirig gubbe tittar ut genom himlavalvet och ser de sju planethimlarna.

kättersk och i strid med Skriften” och nu blev kyrkans grepp hårdare och aggressivare mot avvikarna, vilka kunde dömas till döden om de ej gjorde avbön. Flera vägrade göra så, bl.a. den kände munken och filosofen **Giordano Bruno** som brändes på bål och Galilei uppmanades att ändra sig. Måhända skrämmd av Brunos öde tystnade också hans kritik. Men år 1632 återkom han med boken ”Dialogo” som ånyo försvarade Kopernikus. Därmed brast kyrkans tålmod. Galilei kallades till ovan nämnda förhör. I tre veckor förhördes och torterades den nu nästan 70-årige Galilei och hotades med att brännas på bål. Inför detta hot tog han till sist tillbaka vad han sagt och avsvor sig sin enligt kyrkan ”däraktiga tro”. Däremot är dagens historiker tveksamma till om han vid rättegången verkligen tyst fällde de bevingade orden ”och likväl rör hon sig” (underförstått: jorden rör sig runt solen och ej tvärtom som påven påbjudit). Det lär vara en efterkonstruktion gjord på 1700-talet. Men han räddade sitt liv - även om han fick husarrest resten av sin levnad.

Epilog: Det skulle dröja ända fram till 1900-talet innan påven formellt gav Galilei återupprättelse och förklarade att kättardomen berott på en ”ömsesidig oförmåga att förstå varandra”. Och idag vet vi att Galilei inte heller hade helt rätt: Solen är inte världsalltets centrum utan bara en obetydlig stjärna bland oräkneliga andra stjärnsystem, så ofantligt stora att vi inte ens kan fatta dess dimensioner. Vi är nog bra små egentligen – fast alla har nog inte förstått det!

Livet är fullt av kontraster: Kungligheter och sopor, jultomten och Luther!

Så skriver vi återigen ett nytt årtal – vi vänder blad som HM sa inför ett pressuppbåd som ville veta sanningen om de fala flickorna han skall ha umgåtts med.

Det är lite lustigt att pressen ofta kryper bakom uttrycket ”folket har rätt och kräver att få veta!” Sålunda lär vi nu vilja veta var kungen och hovet gör av det s.k. apanaget (cirka 9 kr per skattebetalare/år) och nu skall här alltså ges insyn i var pengarna hamnar.

Att yngsta sessan är dyr i drift förstår man om man läser Svensk ”Gamtidning”. Om hon inte travar runt bland vattenhålen i New York, shoppar och går på krogen, så åker hon på ”kärlekssestrar” runtom i världen med senaste beundraren. Sånt kostar!

Sonen Carl Philip, vår egen hertig av Värmland, blev äntligen färdig lantmästare till jul och vår kronprinsessa jobbar idogt på med sin växande mage, där den intet ont anande lilla babyn redan ger stoff åt alla våra slaskblaskor, som nu kalkylerar med en ljus framtid, vad gäller sysselsättning. Slut för denna gång om kungligheterna.

Därifrån raskt över till sophantering! På Solbringen har vi nu fått ny inredning i det s.k. soprummet. Där finns numera backar och containers för en mängd olika typer av avfall. Ett problem dock, som åtminstone jag råkat ut för är sådana där kombinationsförpackningar som är ganska vanliga. Just nu t.ex. har jag framför mig en potatispåse av mycket styvt papper med ett ganska stort infällt fönster av genomskinlig plast, så kunden skall kunna se vad som döljer sig i påsen. Skall jag a) kasta påsen i sin helhet b) klippa ut ”fönstret” och lägga det i mjukplastbehållaren?

I tyskan finns ett underbart uttryck: ”Warum alles einfach machen, wenn mann es so schön komplizieren kann?” Jag kastade påsen oklippt!

För övrigt undrar jag om det finns något samarbete mellan förpackningsindustrin och t.ex. livsmedelsdito? Om inte, vore det väl på tiden att åstadkomma ett sådant i syfte att standardisera och miljöanpassa allt vad omhöljen heter och därmed kanske underlätta för oss slutanvändare att sortera eländet.

Nu är i alla fall julen och de andra helgerna av-

betade och julhelgen var ju föredömligt kort (för-låt, alla ni som arbeta och äro betungade, som det står i bibeln) men 2012 kan åtminstone den yrkesverksamma delen av befolkningen se fram emot en riktig semester = 2 ”klämdagar” ger 10 dagars sammanlagd ledighet!

Min egen julafton firades som vanligt med barn och barnbarn hos äldsta barnbarnet i Aggerud. Fjärde generationen (4 och 6 år) hade naturligtvis varit så snälla att tomten tog sig tid att komma på besök och lillflickan kröp upp i knät på honom och var mycket nöjd.

När jag satt där och såg ett jätteberg av julklappar upptäckte jag som vanligt att vår gamle vän Luther satt på min axel och viskade förmanande, för att inte säga fördömande ord, ho vet om han inte hade en sufflör som eldade upp honom - vår egen bohuslänske profet (och glädjedö-dare, tycker en del) Schartau.

Men nu är vi inne i de s.k. oxveckorna, ljuset börjar så smått att återvända och jag hoppas att inte vädergudarna (och växthuseffekten) beslutat sig för att vinter skall vi ha i perioden februari till juni!

Vi hörs igen!

Ulla



? Gåtfullt ?

av Birgitta Hede

Här kommer några flicknamn. Som vanligt kan det vara si och så med stavningen.

1. Snitta blodkärl
2. Frågade hon när spurtstriden var jämn
3. Hon nämnde ström
4. Sammanslutning för svaga och klena
5. Köper hon garnet i
6. Skapar dålig sikt
7. Sa hon om sin elaka gubbe
8. Kanske en bred aveny?
9. Där kan man hänga tvätt



Lämna svaren på SPF:s exp. senast fredag 10 februari även om Du inte löst allt. Du kan också skicka mail till: hede.birgitta@telia.com.

Vinsten lottas ut bland alla som har 6 rätt eller mer.

Svar och vinnare i nästa nummer.

Svar på gåtor i novemhernumret

1. Hans graciösa systrar ser vi dansa **Alf**
(alla vet väl att det somliga kallar dimma egentligen är älvorna som dansar)
2. Palindromkille (2 st), men det finns fler: **Otto, Ebbe, Eje, Bob**
3. Gudstroende engelsman **Kristian**
4. Sa han som fått för lite i glaset **Helmer**
(Mervin är också godkänt)
5. Bra att ha inför bygget **Mark**
6. Den bokstaven klarar av det **Håkan**
7. Bästa sortens kvinna **Adam**
8. Den som får bli president **Evald**
9. På tallheden kan . . . **Moses**

Det var tydligen extra svårt den här gången och det kom inte många svar.

Vinsten lottades på **Britt Strinnholm**, som får hämta 2 st. Trisslotter på SPF exp.

Sir Henrys barnbarn har berättat mycket för honom om livets mysterier. Han vill gärna dela med sig av visdomen:



Om man inte kan få barn kan läkaren göra ett i provrör. Men de flesta barn är gjorda med vanliga rör.

När baby'n är inne i magen på sin mamma kallas den foster. Mamman kallas fostermor. Det första som bildas på fostret är öronen.

Äldre kan inte få barn. Deras äggstockar har tagit slut och dessutom har mannen problem med protesen.

Man måste inte gifta sig i kyrkan. Man kan gifta sig på socialkontoret. Eller man kan flytta ihop utan att tala om det för någon. Det viktigaste är att man vet det själv.

När man gifter sig får man inte skratta. Och så får man inte säga nej.

Det är inte säkert att man vill gifta sig med vem som helst. Det är inte säkert att man vill klä av sig heller.

Kvinnor består av äggstockar och så tänker de mer.

Mannen slutar aldrig att göra celler, men han kommer i en sorts ålder han också. Den kallas panikåldern.

**Mod – dä ä å försvare
nôn som inte ä mä när
annre tar heder å ära å'n.**



Ur
Möe rart å grônne på
av *Gunnel och Kjell Swärd*

SPF:s resekommitté inbjuder till

West Side Story

Göteborgsoperan lördag 18 februari. Pris: 1.225:- (ev. finns bilj.)

I priset ingår: Bussresa, parkettbiljett och 2-rättersmiddag samt dricka, kaffe och en godbit.

Påskresa till Reijmyre

Tisdag 27 mars. Pris: 540:-

Påsk i glasets hantverkstecken, fylld med kvalité, upplevelse och god mat. I Reijmyre får vi förmiddagskaffe hos Lill-Annas hembageri. Därefter guidning på glasbruket. Där finns också glasmuseum, smedja och mässingbruk samt butik med bra erbjudanden till fabrikspriser. Vi fortsätter till Reijmyre Gestgiveri, där vi skall avnjuta påskbuffé. Vi åker vidare till Vingåker Outlet med försäljning av märkeskläder till mycket under gängse priser!

I priset ingår: Bussresa, kaffe, påskbuffé med dryck och kaffe samt guidning på glasbruket.



Stockholms Stadsteater

Söndag 22 april. Pris: 875:-

Obs! Anmälan omgående! (Överblivna biljetter **måste** avbokas 15 februari)

Noël Cowards mästerverk "Kort Möte" med bl.a. Helena Bergström, Jakob Eklund och Brasse Brännström. Regissören Colin Nutley säger: "Det är en underbar kärlekshistoria som följt mig genom livet." I priset ingår: Bussresa, tvårättersmiddag inkl. lättöl/läsk/vatten samt teaterbiljett.

"Ut i det blå"

Torsdag 24 maj. Pris: 610:-

Det här är allt ni behöver veta om resan! Men ta med ett gott humör så kommer vi få en härlig dag.

Dalhalla och Malena Ernman

Lördag-söndag 7-8 juli. Pris: 2.075:-

Dag 1: Start på morgonen den 7 juli med stopp för kaffe/lunch. Inkvartering på Gärdebyhotellen, middag på hotellet. Därefter till Dalhalla. Föreställningen börjar kl. 20.00.

Dag 2: Efter frukost: förmiddag på egen hand i Rättvik. På e.m. båtresa med Gustaf Wasa på Siljan från/till Leksand. Lunch och guidning på båten. Hemresa med stopp för kaffe på egen hand. I priset ingår: Buss från Karlskoga, 1 natt i dubbelrum med frukost och en middag exkl. dricka, biljett till Dalhalla, båtresa inkl. guidning, lunch med måltidsdryck och kaffe.

Kommande resa till Helsingfors och "Kristina från Duvemåla".

Den som har gjort en resa har alltid något att berätta.

Välkomna att resa med resekommittén

Marianne Cornelid, tel. 505 98, 070-316 64 65. E-post: maricorn5566@msn.com

OBS! Till er som betalar till SPF:s expedition, **medtag jämnt belopp.**

Resekommitténs bankgiro: 885-2634